ONLINE\_OFFENE KLASSE, 07. Januar 2021, Happy Healthy New Year!

Stuhl, Hocker oder Tisch

* Anfangsentspannung – Baby Krishna - mit Wechsel
* FallschirmspringerPosition, mit der Einatmung, Arme und Beine
	+ kraftvoll heben und wieder senken...
	+ dann angehoben mit Armen und Beinen „wippen“!
* UnterarmPlanke... halten/ablegen... halten/ablegen... dabei in den Schultern, im Becken (re/li-hoch/tief), über die Schultern, in den Knöcheln und Füßen, in Bewegung bleiben!
* Fersensitz, alle Bewegungen bitte mit viel Kraft aus der Mitte...!
	+ einatmen und die Arme in einer leichten Drehung nach re heben,
	+ gaaaaanz ausatmen und die Ellbogen seitlich am Körper zurücknehmen, Fäuste machen, Rücken runden
	+ zur anderen Seite aufrichten, ausdehnen und mit gehobenen Armen drehen, einaaaaatmen... zur Mitte und wiederholen...!
* Kniestand, mit KundaliniAtmung die Arme auf Schulterhöhe heben, evtl. Hände auf die Schultern (etwas weniger kraftvoll...) und einatmend nach li und ausatmend nach rechts mit Kraft und Tempo drehen (Feueratmung), 20-25 Wiederholungen
* Sitzkissen oder Hocker oder ein Zipfelchen der Matte in die Hand nehmen und Füße stehen etwas mehr als hüftbreit... einige Wiederholungen
	+ ganz tief in die Hocke gehen, Gesäß an den Fersen,
	+ wieder aufstehen und über die „Südseite“ ausstrecken, leichte Rückbeuge mit der tiefen Einatmung, die Arme mitnehmen
* Eine Hand auf die Stuhlfläche, oder Unterarm auf den Tisch oder die Stuhllehne
	+ re Bein und li Arm gestreckt heben, Rücken parallel zum Boden – Fahne oder Standwaage
		- Arm und Bein unter den Körper mit der vollständigen Ausatmung, Knie zum Kopf...
		- und einatmend wieder beides strecken und kraftvoll heben...! Blick nach vorn – einige Wiederholungen, dann die Seite wechseln
* Breite Grätsche auf der Matte,
	+ eine Hand am Boden in der Mitte, Rücken lang
		- den anderen Arm aufdrehen, Richtung Decke
			* den oberen Arm im Gelenk drehen – andere Seite
	+ OK parallel zum Boden, beide Arme auf Schulterhöhe und ohne den Boden zu berühren, mal re, mal li Richtung Decke drehen – Brustkorb bleibt breit und die Arme weit geöffnet
* Rückenlage, mit angehobenen Beinen Fahrrad fahren, vorwärts und rückwärts, in Schräglage...
* im Schulterstand Fahrrad fahren... vorwärts, rückwärts und schräg
	+ ein Bein mit den Zehen hinter den Kopf, ein Bein gestreckt zur Decke – halber Pflug... bitte genau einrichten und etwas länger halten... dabei die Übung tief ergründen und in alle Richtungen ausdehnen
* Endentspannung in der Stufenlagerung oder in Baby Krishna